

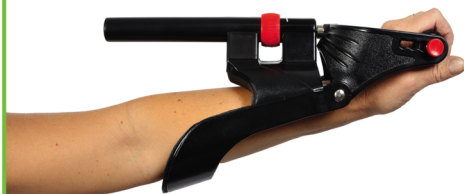
Manus

The Healthy
Hand Brand

Manus Wrist Exerciser

Używaj Manus Wrist Exerciser tylko po konsultacji z terapeutą lub profesjonalnym trenerem.

Ćwiczenie nr 1



Włóż rękę do swojego Wrist Exerciser tak, aby kontroler napięcia znajdował się nad przedramieniem, a dłoń oprzyj na uchwycie. Poruszaj uchwytem w dół.



Ćwiczenie nr 2

Włóż rękę do swojego Wrist Exerciser tak, aby kontroler napięcia znajdował się nad wewnętrzną częścią przedramienia, a dłoń chwycić uchwyt. Poruszaj uchwytem w dół.



Ćwiczenie nr 3

Włóż rękę do swojego Wrist Exerciser tak, aby kontroler napięcia znajdował się pod przedramieniem, a dłoń oprzyj na uchwycie. Poruszaj uchwytem w górę.



Ćwiczenie nr 4

Włóż rękę do swojego Wrist Exerciser tak, aby kontroler napięcia znajdował się pod przedramieniem, a dłoń skieruj ku górze chwytając nią uchwyt. Poruszaj uchwytem w górę.

